








### 10 Tipps, wie Sie den Arbeitsalltag bei Sommerhitze erträglicher machen

Heiße Sommertage sind für einen Ausflug zum Badeseen ideal – am Arbeitsplatz werden sie aber schnell zur Qual. Hohe Temperaturen machen dabei nicht nur dem Kreislauf zu schaffen, sondern sorgen ebenso dafür, dass unsere Leistungsfähigkeit und Arbeitsmotivation sinken. Nicht selten sind auch Müdigkeit und Konzentrationsschwäche die Folge.

Es gibt aber ein paar Tipps, dank denen sich die Sommerhitze bei der Arbeit ein wenig besser aushalten lässt. In unserer Checkliste haben wir zehn wichtige Maßnahmen zusammengefasst, mit denen Sie sich an heißen Tagen schützen können.

*Hinweis: Diese Liste ist als Empfehlung zu betrachten. Die domeba distribution GmbH übernimmt keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit oder Richtigkeit der Checkliste.*

-  Ganz nach dem Motto „Sonnenschutz ist Arbeitsschutz“ gilt es, direkte Sonneneinstrahlung am Arbeitsplatz unbedingt zu vermeiden. Gängige Lösungen hierfür sind bekanntermaßen Außenjalousien oder Rollos im Innenraum, die optimalerweise hitzereflektierende Rückseiten besitzen. Notwendig sind diese auch für den Schutz vor Blendung bei der Arbeit. 
-  Wichtig ist, dass Sie die Hitze aus den Arbeitsräumen aussperren. Das gelingt, indem Sie in den frühen Morgenstunden ausgiebig lüften und tagsüber die Jalousien geschlossen halten. Auch nach der Arbeitszeit sollten die Rollläden am besten unten bleiben. 
-  Sinnvoll ist es außerdem, an heißen Tagen die Kleiderordnung im Betrieb zu lockern, so dass zeitweise bspw. keine Anzug- oder Krawattenpflicht besteht. Besonders luft- und feuchtigkeitsthroughlässige, helle und leichte Kleidung verringert die Hitzebelastung deutlich. 
-  Für Abkühlung sorgt auch der Einsatz von Tisch-, Stand- oder Deckenventilatoren. Vorsicht ist aber bei direkter Zugluft geboten, die nicht jeder gut verträgt. 
-  Besonders an heißen Tagen bietet es sich an, auf Gleitzeitregelungen zurückzugreifen, um den Arbeitstag etwas früher in den angenehmeren Morgenstunden zu beginnen. So können Sie den aufgeheizten Arbeitsraum am Nachmittag verlassen. Auch zusätzliche kurze Pausen, in denen kühlere Bereiche aufgesucht werden, sind hilfreich. 
-  Beachten Sie weiterhin, dass elektronische Geräte wie Drucker und Kopierer oftmals zusätzliche Wärmequellen darstellen. Nutzen Sie diese daher nur bei Bedarf und lassen sie in der Zwischenzeit ausgeschaltet. 
-  Das Bereitstellen von ausreichend Getränken wie Wasser oder Fruchtsaftchorlen durch den Arbeitgeber sollte selbstverständlich sein. Schließlich benötigt der Körper bei Hitze wesentlich mehr Wasser als an einem normalen Arbeitstag. Sie können sich dabei an mindestens drei Litern orientieren. Die Getränke bewahren Sie dazu am besten in Ihrem direkten Arbeitsumfeld auf. Vermeiden Sie jedoch sehr kalte Erfrischungen. 



Für kurzzeitige Abkühlung sorgen Sie, indem Sie Ihre Handgelenke mit kaltem Wasser benetzen. Durch den Kältereiz verengen sich die Gefäße zumindest für kurze Zeit, was den Kreislauf wieder etwas stärkt.



Ist in Ihrem Betrieb eine Klimaanlage vorhanden, sollte die Differenz zwischen Außenluft- und Raumlufttemperatur nicht zu groß sein, da sonst beim Gang nach draußen ein „Hitzeschock“ droht. Als Richtwert können Sie sich an einem Temperaturunterschied von maximal sechs Grad orientieren.



Am besten sind Sie auf die Sommermonate vorbereitet, indem alle Angestellten für das angemessene Verhalten bei Hitze sensibilisiert werden. Die einfachste Möglichkeit bietet eine Unterweisung, in der Sie über Vorsorgemaßnahmen und Symptome von Hitzeerkrankungen informieren.



### Wussten Sie schon, dass ...

... die Technischen Regeln für Arbeitsstätten (ASR) zwischen drei Temperaturschwellen unterscheiden? Diese wirken sich auch auf die Maßnahmen aus, die der Arbeitgeber bei Hitze ergreifen muss:



#### 26 °C:

Die Lufttemperatur im Arbeitsraum sollte 26 °C nicht überschreiten, sonst ist der Arbeitgeber dazu angehalten, Maßnahmen zur Temperatursenkung festzulegen.

#### 30 °C:

Ab 30 °C muss der Unternehmer wirksame Maßnahmen ergreifen. Dazu zählen bspw. Sonnenschutz, Hitzeisolierung oder Lüftung.

#### 35 °C:

Steigt die Lufttemperatur auf über 35 °C, ist der Arbeitsraum nicht mehr zumutbar. Ausnahme hierbei: Der Arbeitgeber bietet Hilfsmittel wie Luftduschen und Hitzepausen an.

Weitere Informationen finden Sie auch hier:

BAuA (o. J.): Empfehlungen für heiße Sommertage in Arbeitsstätten.

Online verfügbar unter:

<https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Physikalische-Faktoren-und-Arbeitsumgebung/Klima-am-Arbeitsplatz/Sommertipps.html>

(Abgerufen am 05.07.2022).